



PENDANT LES COURSES, J'ACHÈTE MALIN !

QUAND ON FAIT ses courses, il faut être attentif et prendre le temps de lire les informations sur les emballages.



L'indication de la date de consommation n'est pas obligatoire pour certains produits, comme les fruits et légumes frais n'ayant pas fait l'objet d'un épluchage ou d'un autre traitement similaire.

C'est aussi le cas pour certaines boissons, certains produits de boulangerie, le vinaigre, le sel, le sucre solide...

Pour les denrées non emballées et les achats en vrac, aucune date de péremption n'est requise.

DLC et DLUO

- Je vérifie les dates limites de consommation ou d'utilisation optimale avant d'acheter un produit.

La DLC, date limite de consommation et la DLUO, date limite d'utilisation optimale, sont avant tout des mesures de prévention des risques d'infections d'origine alimentaire.



→ DLC

Date limite de consommation.

Elle concerne les produits périssables, à conserver au frais, comme les produits laitiers, la viande, la charcuterie... Souvent traduite par : " À consommer jusqu'au..." " À consommer avant le..."

Elle signale que le produit ne doit pas être consommé après cette date.

→ DLUO

Date limite d'utilisation optimale.

Elle concerne les produits d'épicerie, les conserves et surgelés... Souvent traduite par : " À consommer de préférence avant le..."

Elle signifie que le produit peut être consommé après cette date. Seuls la texture ou le goût peuvent changer.

COMPARER les étiquettes PRIX à L'UNITÉ et PRIX au KG !

BIEN LIRE LES ÉTIQUETTES

- J'apprends et je prends le temps de lire les étiquettes et les labels.
- Je repère la mention " Fabriqué en ... " ou " pays d'origine ... "
- Je repère les étiquettes des quantités par personne, des bonnes conditions d'utilisation et de stockage...

BIEN comprendre les labels et signes de la qualité

LES SIGNES OFFICIELS FRANÇAIS



→ Le label rouge

Il atteste que le produit possède des caractéristiques spécifiques établissant un niveau de qualité supérieure, le distinguant des produits similaires.

Ce label concerne des produits comme le poulet, le jambon, le saucisson, le fromage...

APPELLATION D'ORIGINE CONTRÔLÉE AOC

Elle indique l'origine géographique (pays, région ou localité) d'un produit dont la qualité et les caractères sont dus exclusivement au terroir ou au savoir-faire local.

Elle concerne les vins, les fromages, mais aussi des produits tels que le beurre de Charentes-Poitou, les noix de Grenoble, mais aussi ici, en Bourgogne, le poulet, le beurre et la crème de Bresse.



→ Charolais label rouge

Contrairement aux races laitières élevées essentiellement pour leur production de lait, le CHAROLAIS est une race à viande.

Cette race pure charolaise est identifiable sur le passeport de chaque animal où elle figure sous le code 38 pour être retenue

par le cahier des charges CHAROLAIS LABEL ROUGE.



LES SIGNES DE QUALITÉ EUROPÉENS AOP, IGP, STG

Les signes français ont désormais des équivalents au niveau européen.

L'appellation d'origine protégée AOP est l'équivalent de l'AOC français.

L'indication géographique protégée, IGP, désigne un produit de qualité dont une étape au moins est réalisée dans la région en question.

L'attestation de spécificité permet la mise en valeur d'un mode de production traditionnelle. Les produits, en bénéficiant comme le veau élevé sous la mère ou le cidre bouché, ont droit à la mention **spécialité traditionnelle garantie** ou STG ; ils peuvent ainsi être fabriqués n'importe où dans l'Union Européenne.

→ Les circuits courts

Le Département de Saône-et-Loire est riche en savoir-faire et producteurs locaux : vins, élevages bovins, volailles, fromages,...

Pensons à acheter local et à privilégier les circuits courts comme les ventes à la ferme et les marchés.



ACHETER des produits locaux et de saison, c'est un transport plus économe et moins polluant, une consommation respectueuse des saisons.

AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Les produits issus de l'agriculture biologique s'obtiennent selon un mode de production qui exclut notamment l'emploi de produits chimiques de synthèse.



Les produits transformés, arborant ce logo, doivent contenir au moins 95 % d'ingrédients issus de l'agriculture biologique.

La Saône-et-Loire est le 2^e département français pour sa surface agricole utile. Elle compte pas moins de 37 AOC, 7 700 exploitations dont 181 en agriculture biologique.



CHOIX ET QUALITÉ

Le choix de ces produits, souvent d'excellente qualité, est un encouragement aux producteurs locaux.

Les fruits et légumes au rythme des saisons :

Le diagramme est composé de quatre cercles verts stylisés, chacun représentant une saison et ses produits typiques. Les cercles sont décorés avec des motifs saisonniers : une fleur pour le printemps, une feuille d'érable pour l'automne, un soleil pour l'été et un flocon de neige pour l'hiver. Des images de produits frais sont placées autour de chaque cercle.

Saison	Produits
Printemps	Fraise - Cerise Rhubarbe Radis - Salade Carotte
Automne	Poire - Pomme Framboise Epinard - Céleri Pomme de terre
Été	Abricot - Pêche Mirabelle Aubergine - Tomate Haricot vert
Hiver	Pomme - Kiwi Noix Chou - Endive Poireau



**NON À LA BEAUTÉ AGRICOLE !
NON AU CALIBRAGE !**
En imposant aux fruits et légumes des critères esthétiques de taille, forme et couleur, les normes de calibrage conduisent au gaspillage d'une partie de la production agricole ; l'agriculteur ne peut pas commercialiser les fruits et légumes ne correspondant pas aux canons de la beauté commerciale !

AJUSTER LES ACHATS

- J'achète les produits en vrac ou à la coupe plutôt qu'emballés pour ajuster les quantités à mes besoins.
- J'évite les suremballages pour grossir ma poubelle et grever mon budget.
- Je repère les produits de saison, ce sont souvent ceux en promotion.
- Je fais attention aux lots promotionnels pas toujours avantageux ! L'achat par lots peut être une fausse économie car le produit se périmé souvent avant d'être consommé.
- Je limite les achats gourmands, un peu trop extravagants, aux goûts nouveaux ou aux associations inattendues, élus produits de l'année comme la "cancoillotte à la crème de marron" ou le "smoothie fraise-betterave"...

Après avoir été goûtés une fois, ils risquent fort de rester au placard et de terminer à la poubelle !

BIEN MANGER, ÉQUILBRÉ, AVEC PLAISIR ET PEU D'ARGENT, C'EST POSSIBLE !

Avec un petit budget, on peut trouver des aliments :

- **peu chers et d'excellente qualité nutritionnelle** : les légumes de saison et les légumes secs, les viandes à mijoter, les œufs et le lait,
- **riches en saveurs** : les épices et les herbes aromatiques, le beurre, la crème fraîche, les fromages....,
- **pratiques** : le pain, les fruits de saison, les yaourts, les fromages et les fromages blancs.

TERMINER les courses par le rayon des produits surgelés pour ne pas rompre la chaîne du froid.

Transporter les produits surgelés dans des sacs isothermes.



NE JAMAIS RECONGELER UN ALIMENT QUI A ÉTÉ DÉCONGELÉ.



Le rythme de vie et le choix des aliments contribuent à la santé.